



社会福祉法人

聖朋会

## 今月の献立予定表

日付	曜日	献 立	カロリー	塩分
1日	水	ご飯 コツヌーブ 鮭のムニエル 厚揚げのバター醤油 茄子チリソース（おやつ）	655kcal	1.5g
2日	木	ご飯 すまし汁 若鶏の粕煮 中華風竹の子の炊き合わせ しろ菜と山くらげの和え物（おやつ）	494kcal	2.7g
3日	金	ご飯 すまし汁 赤魚の味噌煮 シーフード ホットサラダ 高野とじやこの卵とじ（おやつ）	480kcal	2.2g
6日	月	ご飯 味噌汁 豚生姜焼き 挽肉と春雨の甘辛煮 白菜の韓国風和え物（おやつ）	518kcal	2.4g
7日	火	ご飯 すまし汁 かにつみれ大根 さつま芋の甘露煮 オクラときのこの和え物（おやつ）	503kcal	2.9g
8日	水	ご飯 味噌汁 肉じゃが 刻み昆布の炒り煮 菜の花とツナのサラダ（おやつ）	531kcal	3.5g
9日	木	ご飯 味噌汁 豚カツ カレーソフトマカロニ しろ菜の酢味噌和え（おやつ）	593kcal	2.6g
10日	金	ご飯 味噌汁 シルバーの煮付け はんぺんの生姜焼き 青梗菜の人参金平（おやつ）	435kcal	2.8g
14日	火	ご飯 すまし汁 親子煮 高野豆腐焼き合わせ ほうれん草と蒲鉾の和え物（おやつ）	535kcal	2.9g
15日	水	ご飯 味噌汁 豚肉の焼肉風炒め ジャガミート オクラの青じそ和え（おやつ）	478kcal	2.8g
16日	木	ご飯 コツヌーブ たらの香草焼き ウィンナーエッグ 青梗菜カニサラダ（おやつ）	490kcal	2.1g
17日	金	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ほっこりかぼちゃ 小松菜の柚子かつお和え（おやつ）	526kcal	2.5g
20日	月	ご飯 すまし汁 ソイの磯部焼き キャベツの卵とじ うまい菜の彩りマヨ（おやつ）	506kcal	2.2g
21日	火	ご飯 すまし汁 鶏肉のあんかけ 切干大根煮 ほうれん草さっぱり和え（おやつ）	518kcal	2.1g
22日	水	ご飯 味噌汁 さわらの煮付け 卵の花炒り 菜の花と竹輪の和え物（おやつ）	463kcal	2.6g
23日	木	ご飯 中華スープ 鶏の中華風照焼き 大根のきのこのあんかけ 番菜ともやしの和え物（おやつ）	511kcal	2.1g
24日	金	ご飯 味噌汁 牛カルビ 小松菜と油揚げの中華風 ひじきの白和え（おやつ）	589kcal	2.5g
27日	月	ご飯 中華スープ 回鍋肉 塩じゃこの卵とじ 菜の花ごまサラダ（おやつ）	531kcal	2.4g
28日	火	ご飯 コツヌーブ ホキのムニエル ベーコンじゃが うまい菜のおかず和え（おやつ）	438kcal	2.6g
29日	水	ご飯 中華スープ 豚肉のオイスター炒め 麻婆厚揚げ しろ菜の野菜ドレ（おやつ）	5.9kcal	3.3g
30日	木	ご飯 味噌汁 鶏天ぶら梅ソースかけ 揚げ出し豆腐 刻み昆布の酢の物（おやつ）	587kcal	3.5g
31日	金	ご飯 バンブキンシチュー ミートボールのケチャップ煮 ブロッコリーミルクドレ（おやつ）	618kcal	2.3g

「デイサービスってなに?」「利用してみたいな」など  
疑問・質問なんでもOKです!  
見学も随时受け付けておりますあゆみ (TEL840-9195) まで  
ご連絡ください。



デイサービスセンターあゆみ

社会福祉法人  
聖朋会 かすみがうら市坂933-1  
029(840)9195

発行責任者: 仲澤朋子

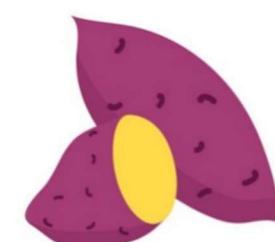
2025年

10月



手作りおやつで、芋ようかんを作りました

## 9/10(水) 手作りおやつ(芋ようかん)



## 9月第4週 レクリエーション(射的)



### 米寿のお祝い

かすみがうら市から賞状を頂きました。  
おめでとうございます！